



Dr.Omer Badur

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı
Spor Hekimi

Sporcu Beslenmesinde Pratik Uygulamalar

Klasik olarak sporcu beslenmesinde 3 rasyon türü vardır.

Antreman devrelerindeki rasyon, yarışma devrelerindeki rasyon, toparlanma devrelerindeki rasyon.

Bu rasyonlarda sportif aktivitenin ağırlığı süresi, tekrarı ve çevre iklim şartlarına bağlı olarak değişimler olur.

1) Antreman Devrelerinde Rasyon:

a) Temel prensipler:

-Gıda alımı dengeli olmalıdır.

-Yemekler aynı saatlerde yenir, iyi çiğnenmelidir, günlük öğün sayısı dördür. Öğünlerde -Öğünler dışında da mutlaka sıvı alınır.

-Vücut kilosunun korunması için sporcunun gereksiz yemek yeme isteklerin ekarşı kendini kontrol yeteneği olmalıdır.

b) Pratik Veriler:

Sabah Kahvaltısı

Örnek 1: Çay, kahve, çikolata-şeker, jambon veya soğuk et veya yumurta, kızarmış ekme, yağ-reçel veya bal 1 meyva.

Örnek 2: Süt içinde ezilebilen tahıl kuru, kızarmış ekme; yağ veya reçel veya komposto, meyva suyu, su

Öğle Yemeği:

Zeytinyağı ve limonlu sebzeler, Kızartma veya ızgara veya az haşlanmış et, haşlama sebze garnitür veya pilav veya püre-patates, peynir, çiğ veya pişmiş meyve, ekme, su.

İkinci

Çay ve kahve veya süt veya meyve suyu, kızarmış ekme veya galette veya kuru tuzlu bisküvi, peynir veya yoğurt, su.

Akşam Yemeği

Sebze çorbası, et veya balık veya

yumurta, yeşil salata, havuç salatası, pilav veya kabak veya lahanaya veya karnabahar, 1 meyve, peynir, ekme, su.

2) Yarışma Devrelerindeki Rasyon:

a) Temel Prensipier:

-Hemen müsabaka öncesi yemeği tüm sporlar için aynıdır.

-Müsabaka sırasında alınacak gıdalar sportif aktivite tipi ile değiştirirler.

-Kısa süreli sportif aktivitelerde yarışma sırasında gıda alımına gerek yoktur. Örnek; Sportif koşular sadece yarışmalar gün boyunca tekrarlanacak ise gıda alımı gerekir.

Orta derecede süreli yarışmalarda yarışma sırasında gıda alınabilir. Örnek: Futbol.

Uzun derecede süreli sportif aktivitelerde yarışma sırasında mutlaka gıda alımı şarttır. (ski uzun mesafe yarışmaları veya bisiklet yol yarışmaları)

b) Pratik Veriler:

Yenmeyecek Gıdalar:

Pirzola hariç koyun eti, av etleri, soğuk tuzlu et, kaz, ördek vs. etleri ve sakatat (dana karaciğeri hariç). Salam, sosilre, Balık, kerevit, istakoz, balık konserveleri (yağı alınmış yenilebilir). Et suyu, balık çorbası, Taze ekme, kremalı pastalar, kuru sebzeler, karnabahar, lahanaya, kabak, salatalık, ıspanak, soğan, sarımsak vs., yağlı soslar, baharat, sirke, beyaz şarap, bira soda, buzlu içecekler.

Son Öğün: Lezzetli ama sindirimi kolay olmalıdır, yarışmadan en erken 3 saat evvel bitirilmelidir. Pirinç, püreler, haşlama et bol tuzlu yumurta sarısı, salata (ay çiçek yağlı ve limonlu), 1 taze meyve, su, kızarmış ekme, yarışmaya kadar sonucusu yarışmadan 1/2 saat evvel olmak üzere her 1/2

saatte bir 125-250 ml. su ve 10 gr. le-vüloz veya bal; alınır.

Yarışma Esnasında Rasyon

Kısa süreli tekrarlayan eforlu yarışmalar; su içilir.

Orta derecede süreli yarışmalar: 150-200 cc. 12-15 C'lik su 20 gr. gli-koz 1 g. tuz ortam sıcak ise 1 gr. potasyom klorür.

Uzun süreli yarışmalar: saatte 80 ml'yi geçmeden her 1/2 saatte bir su sıcakta mineralli sular soğukta, şuruplar 40 gr. et püresi, (tereyağlı olabilir).

3) Toparlanma Devresindeki Rasyon:

a) Temel prensipler;

Hemen müsabakadan sonra ve ertesi günü gıdalar az kalorili az prote-inli, bol sıvılı olmalıdır. Daha sonraki gün gıdaların kalorisi artırılır. Amaç sportif aktivite ile ortaya konan bazı metabolik bozuklukları düzeltmek ve yapısal ve enerji ile ilgili dengeyi kur-maktır.

b) Pratik Veriler

Yarışmadan hemen sonra 300 gr. maden suyu, Duştan sonra 250 gr. yağsız süt, Yemekten 1/2 saat evvel 250 gr. su, gece yemeği sebze çor-bası, pirinç veya püre peynir veya 15 gr. tereyağı, yeşil salata-katı yumur-ta, ekme, 1 meyve, su, Yatarken 250 gr. süt

Bazı İskandinav yazarlarca yarışma öncesi günleri için özel rejim sunulmuştur. Hedef ağır efor gerektiren sporlarda performansı arttırmaktır, burda adalenin glikojen deposunu arttırmaya yönelik program söz konusudur.

Bu tür gıda programı ile antreman programının da beraber öngörüldüğü gibi aksamadan yürümesi gerekir.